Guide d'utilisation
No du modèle
164174500US

- ***Assemblage***
- ***Fonctionnement***
- ***Guide de dépannage***
- ***Pièces***
- ***Garantie***

AVERTISSEMENT:

Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet exerciseur elliptique.
Prière de garder aux fins de consultation

_____

Numéro de série
Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessous aux fins de consultation. Le numéro de série se trouve dans la partie avant inférieure de l'exerciseur elliptique.

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toute les pièces elliptiques pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec ou sans reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie limitée pour usage à domicile

Cadre	Garantie à vie
Toutes les autres composantes	Garantie de deux ans
Main-d'oeuvre	Garantie d'un an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.
La garantie ne couvre pas les exerciseurs (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.
La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :
- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

Garantie limitée du fabricant	1	Entretien général	21-22
Mesures de sécurité	2-3	Liste des pièces et plan détaillé	23-26
Instructions en matière de sécurité	4-5	Instructions à l'intention de l'utilisateur	27-28
Liste de préassemblage	7-8	Guide d'entraînement	29-32
Assemblage	9-12	Exercices d'étirement	33-34
Instructions pour l'ordinateur	13-20		

MESURES DE SÉCURITÉ

CET EXERCISEUR A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL
PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS
AVANT D'UTILISER CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

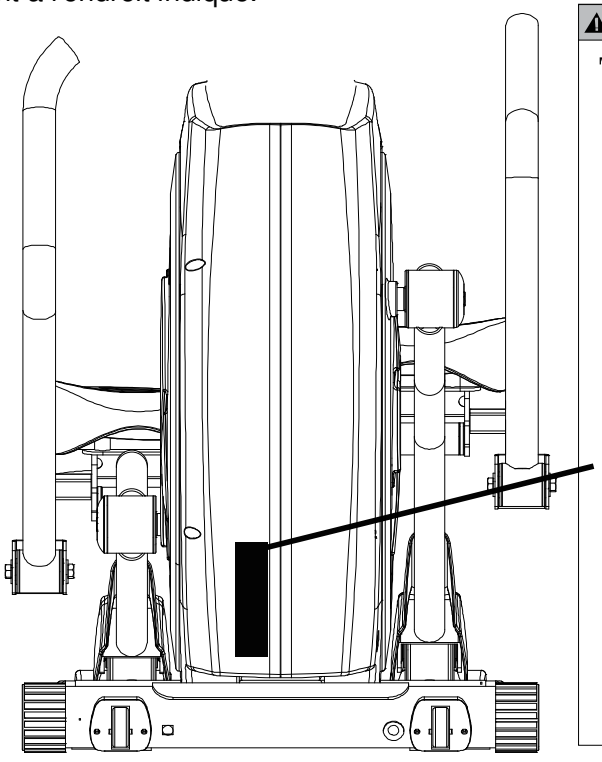
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet exerciseur et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

⚠ MISE EN GARDE

Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet exerciseur elliptique sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre exerciseur. Faites une révision de toutes les étiquettes de mise en garde qui sont fixées sur l'exerciseur elliptique. Inspectez votre appareil de conditionnement préalable à chaque séance d'exercices pour vous assurer que tous les écrous et les boulons sont suffisamment serrés.

1. Effectuez une inspection visuelle de l'équipement suite à l'assemblage de votre appareil.
2. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas convenablement, s'il a été échappé, endommagé ou exposé à l'eau.
3. Installez ou utilisez l'appareil sur une surface plane. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau. Ne placez pas l'appareil sur un tapis qui n'est pas fixe ou une surface inégale. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'exercices pour empêcher l'appareil de se déplacer au cours de l'exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher. Il est recommandé de garder au moins 3 mètres d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
4. Gardez l'appareil à l'intérieur, à l'épreuve de la moisissure et de la poussière. Ne placez pas le tapis roulant dans un garage, un patio recouvert ou à proximité de l'eau.
5. N'utilisez pas le tapis roulant là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administrée.
6. N'insérez aucun objet dans les orifices du tapis roulant.
7. Inspectez régulièrement l'appareil et serrez toutes les pièces elliptiques régulièrement.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
9. Assurez-vous de surveiller de près toute personne handicapée qui utilise l'appareil et d'obtenir une approbation médicale au préalable.
10. Ne mettez pas les mains ou les pieds sous l'appareil. Ne placez pas les mains et les jambes sur l'appareil lorsqu'il est utilisé par une autre personne.
11. Tenez toujours les guidons en montant et en descendant de l'appareil, ou en l'utilisant. Gardez le dos droit en utilisant l'appareil; n'arquez pas le dos. Lorsque vous cessez l'exercice, laissez les pédales s'arrêter lentement. L'appareil n'est pas muni d'une roue libre et les pédales continueront de tourner jusqu'à ce que le volant s'arrête.
12. Réglez tous les contrôles à la position d'arrêt avant de débrancher l'appareil de la prise murale.
13. Utilisez l'appareil uniquement aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
14. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 300 lb (136 kg).
15. Ne permettez jamais à plus d'une personne à la fois d'utiliser l'appareil.

16. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices et une période de récupération de 5 à 10 minutes après celle-ci, ce qui permet à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement. De plus, la période d'échauffement prévient l'atrophie des muscles.
17. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal de concert avec le niveau d'exercice en cours. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet exerciseur. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
18. Le capteur du pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls n'y est que pour aider au cours de l'exercice en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
19. Commencez le programme lentement et augmentez graduellement la vitesse et la distance.
20. Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de l'appareil. Ne marchez pas et ne courrez pas avec des chaussures non lacées ou des pantoufles.
21. Tenez toujours le guidon en effectuant un changement de contrôle.
22. Faites attention en participant à toute autre activité pendant l'utilisation de l'appareil, par exemple regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent causer une perte d'équilibre et résulter en de blessures sérieuses.
23. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur l'exerciseur elliptique. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le service à la clientèle au numéro de téléphone sans frais 1-888-707-1880 afin de commander un autocollant de remplacement. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet exerciseur.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

Instructions en matière de sécurité

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, les mesures de sécurité de base devraient toujours être suivies, y compris la lecture de toutes les instructions avant de l'utiliser.

MISE EN GARDE - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes :

1. Un appareil ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant d'en faire l'entretien ou le nettoyage.
2. N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise murale est endommagé, s'il ne fonctionne pas convenablement ou s'il a été échappé par terre ou endommagé ou échappé dans l'eau. Retournez l'appareil au service à la clientèle pour qu'il soit examiné et réparé.
3. Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée pour le déplacer.
4. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée ou des flammes.
5. N'utilisez jamais cet appareil lorsque les prises d'air sont bloquées. Assurez-vous que les prises d'air ne contiennent pas de peluche, de cheveux ou tout autre matériel semblable.
6. Branchez seulement cet appareil à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.

Il n'est pas recommandé d'utiliser une rallonge électrique avec ce produit. Cependant, si vous devez en utiliser une, prenez une rallonge qui mesure moins de 10 pieds de longueur et dont le calibre est 14 ou supérieur avec une fiche à trois broches munie d'une mise à la terre et d'un réceptacle.

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.

- Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre exerciseur elliptique peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.
- N'exposez JAMAIS cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'une cuve thermale, ou dans tout autre milieu où l'humidité est élevée. L'évaluation environnementale maximale a une portée de 40 à 120 degrés Fahrenheit, 95 % d'humidité sans condensation (aucune formation de vapeur d'eau sur les surfaces).
  N'utilisez JAMAIS cet appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes elliptiques.

Si vous ne suivez pas toutes les lignes directrices, la validité de votre expérience de conditionnement physique peut en être compromise, vous risquez de vous blesser ou de blesser d'autres personnes et vous réduisez la durée de votre équipement.

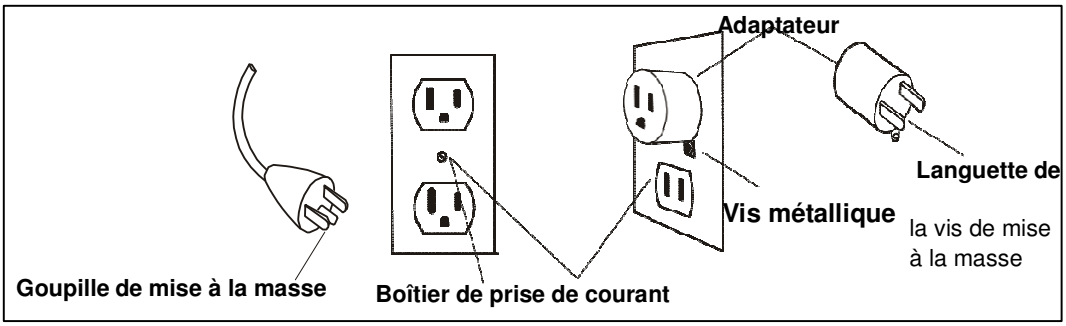
SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

Renseignements sur la mise à la terre

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si l'exerciseur elliptique devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux. Consultez le diagramme ci-dessous pour les méthodes de mise à la terre.

La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit a été conçu pour être branché à un circuit de 120 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à un réceptacle à deux pôles tel qu'illustré ci-dessous, si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. Cet adaptateur temporaire devrait être utilisé jusqu'à ce qu'une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée (ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte, ou un mécanisme semblable, provenant de l'adaptateur, doit être connectée à une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Si adaptateur est utilisé, il doit être tenu en place avec une vis à tôle.



CONNECTEUR D'ALIMENTATION – AVANT, CÔTÉ GAUCHE DE L'APPAREIL

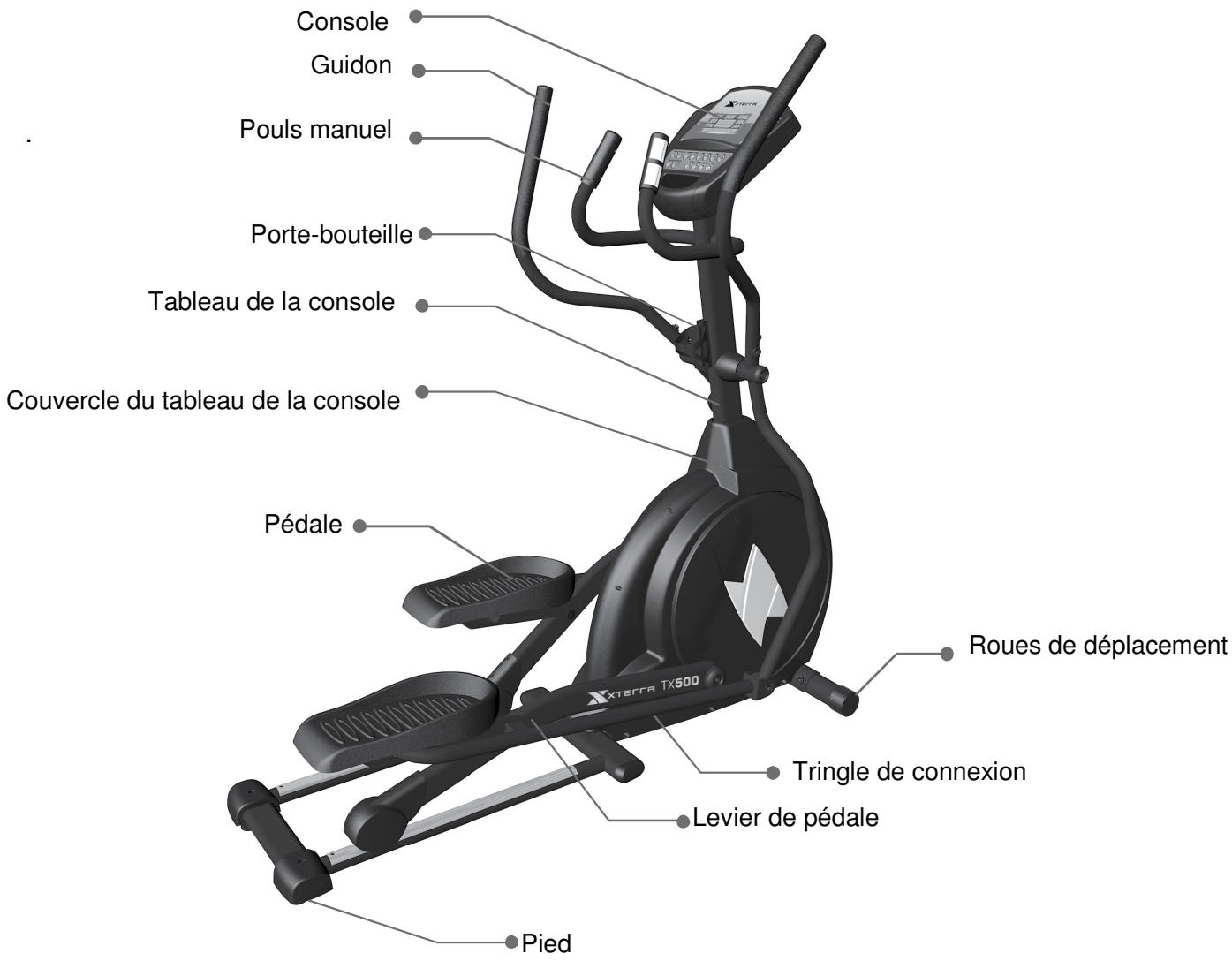
FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

L'exerciseur elliptique permet à vos pieds de se déplacer dans un mouvement elliptique naturel, minimisant ainsi l'impact sur les genoux et les chevilles.

L'exerciseur elliptique permet de vous exercer en douceur, en toute quiétude et de façon variable grâce :

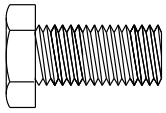
- aux poignées à mouvement double pour offrir une séance d'exercices complète du corps;
- au guidon fixe offrant une plus grande stabilité.

.

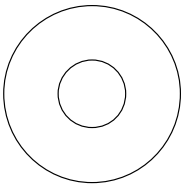


Liste de préassemblage

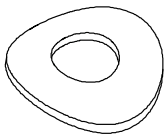
Ferrures – Étape 1 (non illustré à la taille réelle)



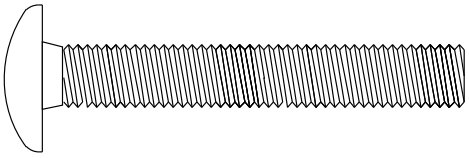
No. 70. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L (6 pièces)



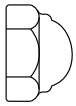
No. 97. Rondelle ordinaire Ø8 x Ø23 x 1,5T (4 pièces)



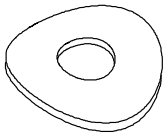
No. 102. Rondelle courbée Ø8 x Ø23 x 1.5T (2 pièces)



No. 148. Boulon mécanique 3/8 po x UNC16 x 3 po (2 pièces)

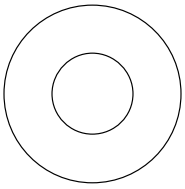


No. 149. Écrou-capuchon UNC16 x 12,5T (2 pièces)

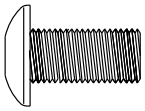


No. 150. Rondelle courbée Ø 10 x Ø23 x 1,5T (2 pièces)

Ferrures – Étape 2

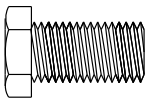


No. 147. Rondelle ordinaire Ø8,5 x 26 x 2,0 (2 pièces)

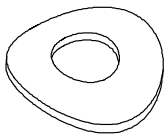


No. 151. Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 15L (2 pièces)

Ferrures – Étape 3

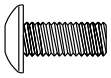


No. 70. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L (6 pièces)

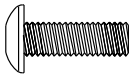


No. 102. Rondelle courbée Ø8 x Ø23 x 1.5T (6 pièces)

Ferrures – Étape 4

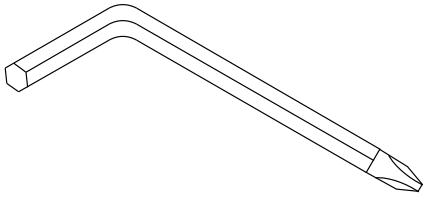


No. 78. Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L (4 pièces)

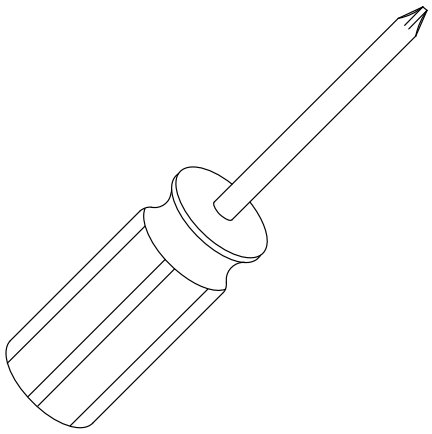


No. 79. Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L (6 pièces)

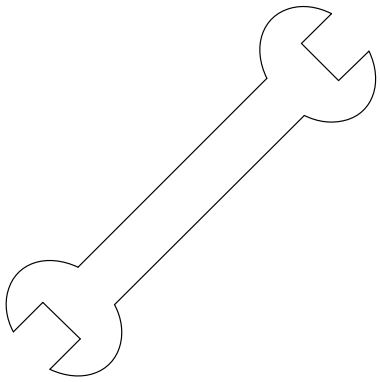
OUTILS NÉCESSAIRES



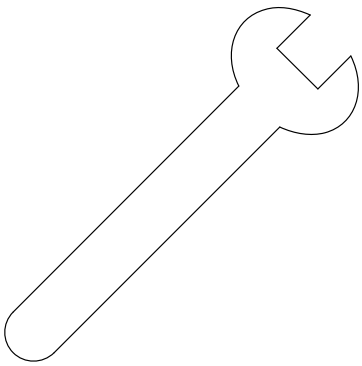
No. 108. Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips



No. 110. Tournevis Phillips



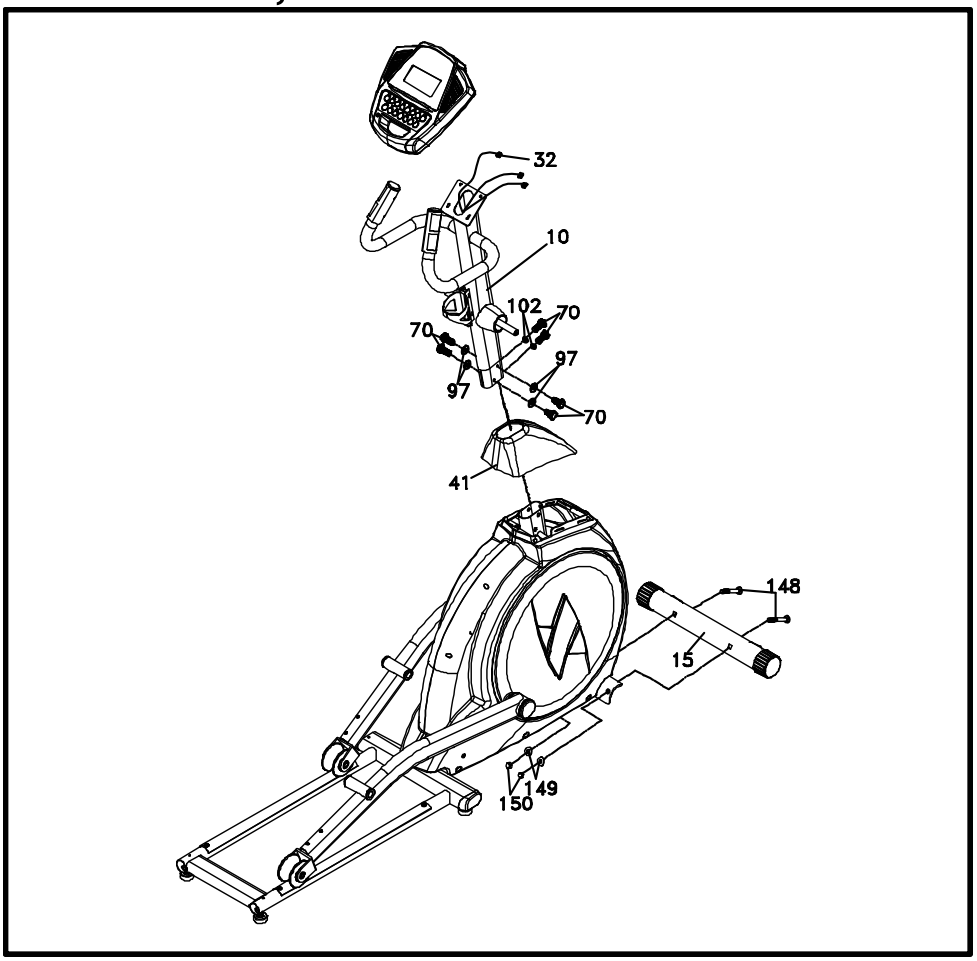
No. 111. Clef 12/14 mm



No. 113. Clef 12 mm

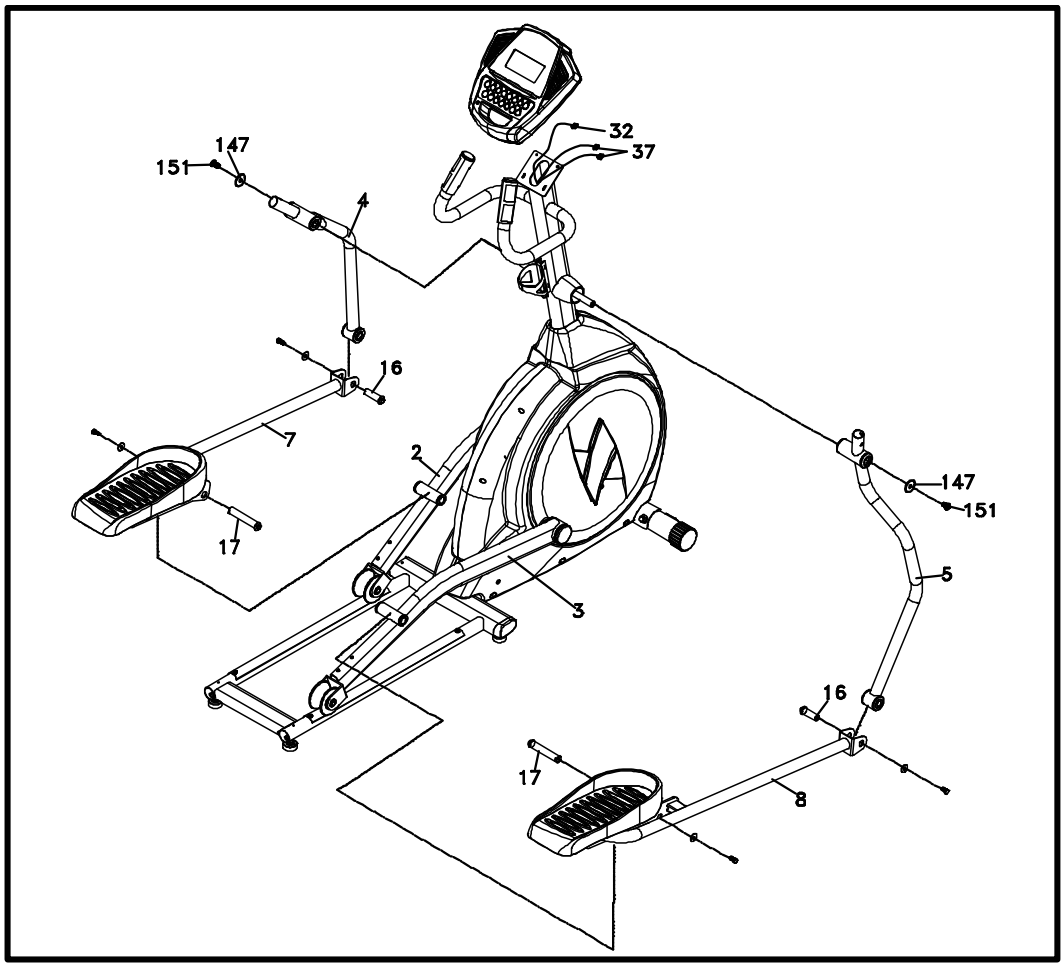
Dyaco Canada Inc.©2014

1 Assemblage
Rail arrière, tableau de la console et console



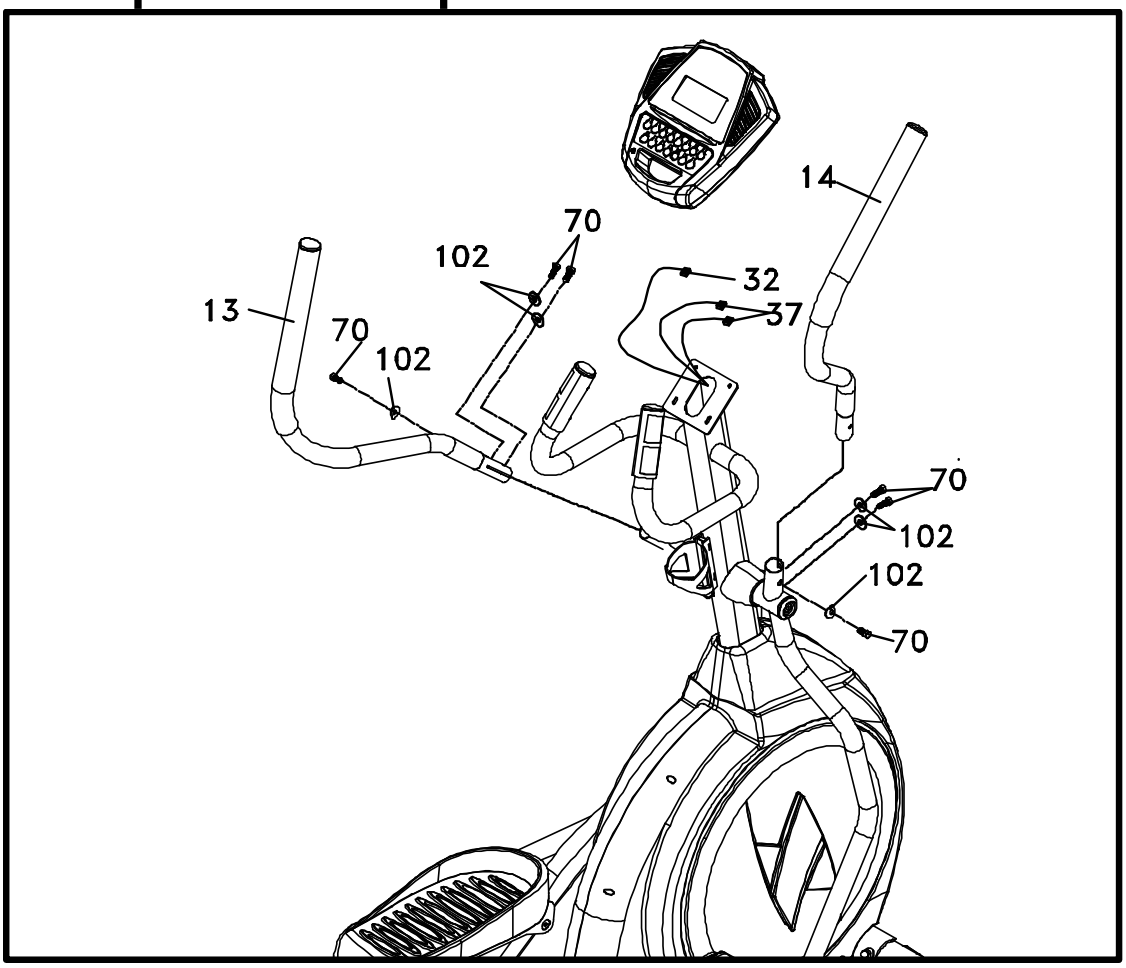
1. Localisez le tableau de la console (10) et le couvercle du tableau de la console (41), puis glissez le couvercle sur le tableau aussi loin que possible. Assurez-vous que le couvercle du tableau de la console (41) est orienté dans le sens approprié.
2. Le câble de l'ordinateur (32) se trouve dans l'ouverture de la partie supérieure du cadre principal (1) de l'exerciseur elliptique. Démêlez le câble et redressez-le, puis faites-le passer dans la partie inférieure du tube du tableau de la console (10) en le faisant sortir de la partie supérieure.
3. Fixez le tableau de la console (10) sur le support receveur dans la partie supérieure du cadre principal (1). Fixez-le avec quatre rondelles ordinaires Ø8 x Ø23 x 1,5T (97) et quatre boulons à tête hexagonales 5/16 po x UNC18 x 15L (70), deux rondelles courbées Ø8 x Ø23 x 1.5T (102) et deux boulons à tête hexagonales 5/16 po x UNC18 x 15L (70). Serrez-les à l'aide de la clef 12 mm (113).
   NOTE : Un câble électrique passe dans le tube du tableau de la console (10). Assurez-vous de ne pas endommager ou pincer ce câble d'ordinateur (32) pendant l'opération.
4. Fixez le stabilisateur avant (15) sur la plaque de fixation du stabilisateur avant dans la partie inférieure du cadre principal en vous assurant d'orienter les roues de déplacement vers l'avant. Fixez-les avec deux boulons mécaniques 3/8 po x UNC16 x 3 po (148), deux rondelles courbées Ø10 x Ø23 x 1,5T (150) et deux écrous-capuchons 3/8 po x UNC16 x 12,5T (149). Serrez-les à l'aide de la clef 12,14 mm (111).

2 Tringles de connexion et bras pivotants inférieurs



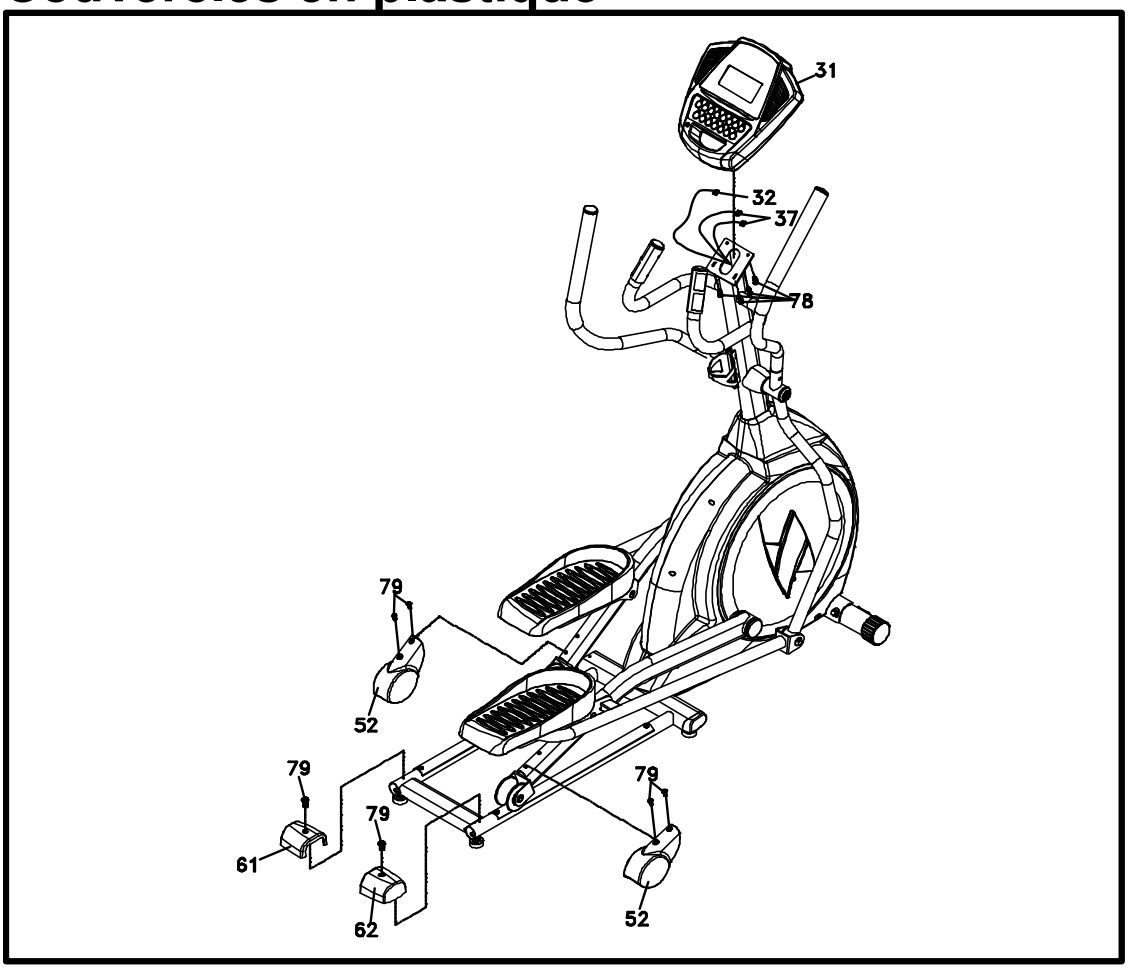
1. Fixez les guidons inférieurs gauche et droit (L et R) (4 et 5) de chaque côté de l'arbre du tableau de la console avec deux boulons à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 15L (151) et deux rondelles ordinaires Ø8,5 x 26 x 2,0 (147). Serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (108).
2. Desserrez et enlevez l'essieu de la pédale (17) sur le levier de la pédale gauche (2) et fixez la tringle de connexion gauche (7) sur le levier de la pédale gauche. Serrez-les à l'aide de la clef 12/14 mm (111). Répétez la même opération avec la tringle de connexion droite (8) et le levier de la pédale droite (3).
3. Desserrez les arbres des embouts de bielle (16) situés sur les bras de connexion gauche et droit (7 et 8). Connectez les bras de connexion gauche et droit (7 et 8) aux guidons inférieurs gauche et droit (4 et 5). Serrez les arbres des embouts de bielle (16) à l'aide de la clef 12/14 mm (111).

3 Bras pivotants supérieurs



1. Fixez les bras pivotants gauche et droit (13 et 14) sur les guidons inférieurs gauche et droit (4 et 5) avec six boulons à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L (70) et six rondelles courbées Ø8 x Ø23 x 1.5T (102). Serrez-les à l'aide de la clef 12,14 mm (111).

4 Couvercles en plastique



1. Fixez l'assemblage de la console (31) avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L (78). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (110).
2. Il y a deux connexions électriques dans l'ouverture supérieure du tableau de la console (10), deux assemblages de pouls manuel avec câble (37) et un câble d'ordinateur (32). Connectez-les aux connexions correspondantes à derrière l'assemblage de la console (31). Les connexions sont faites de sorte qu'elles ne peuvent pas être branchées d'aucune autre façon, alors ne les forcez pas.
3. Poussez le surplus de fils dans le tableau de la console (10) et fixez l'assemblage de la console (31) sur la plaque de montage du tableau de la console (10) avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L (78).
4. Fixez les deux couvercles des roues coulissantes (52) avec quatre vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L (79). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (110).
5. Fixez le couvercle du stabilisateur arrière gauche L (61) sur le tube du rail avec une vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L (79). Serrez-le à l'aide du tournevis Phillips (110). Répétez la même opération pour fixer le couvercle du stabilisateur arrière droit R (62).

Votre exerciseur elliptique est complètement assemblé. Assurez-vous que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avec de l'utiliser.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

Console

Alimentation

Mettez votre exerciseur elliptique sous tension en le branchant dans une prise murale appropriée. Lorsque l'exerciseur elliptique sera mis sous tension, il émettra trois signaux sonores alors que tous les afficheurs à cristaux liquides s'allumeront. La fenêtre tuteur affichera alors « WELCOME » en déroulant.
Note : Si aucun signal ou aucune donnée n'est entré pendant quatre minutes, l'appareil empruntera le mode *veille.* Commencez à pédaler ou appuyez sur un bouton pour réveiller l'ordinateur.

N'utilisez jamais votre exerciseur elliptique sans avoir lu au préalable et avoir bien compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur d'effectuer. Comprenez aussi que les changements de résistance ne se produisent pas immédiatement. Entrez le niveau désiré sur la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur effectuera graduellement les changements.

Opération de la console

Fonctions des boutons :

Mode (Mode) : Appuyez sur ce bouton pour entrer les valeurs désirées ou le mode de la séance d'exercices. Ce bouton sert aussi à passer au paramètre suivant ou à offrir un choix à l'aide d'un message-guide clignotant.

Start/Stop (Commencer/arrêter) : Appuyez sur ce bouton pour cesser temporairement ou continuer la séance d'exercices. Ce bouton sert aussi à retournez au message-guide précédent lorsque vous entrez les données. Ce bouton fonctionne seulement lorsque l'ordinateur est dans le mode *pause.* Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour remettre l'ordinateur sous tension.

▼**:** Appuyez sur ce bouton pour réduire la valeur choisie pour la séance d'exercices : temps, distance, etc. Au cours de la séance d'exercices, réduisez la valeur de la résistance à l'aide de ce bouton.

▲: Appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur choisie pour la séance d'exercices. Au cours de la séance d'exercices, augmentez la valeur de la résistance à l'aide de ce bouton.

Quick Program (Programme rapide) (9) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode du programme : programme démarrage rapide, programme manuel, programme à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, programme intervalle, programme des watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque, programme essai, programme BMI-BMR-FATT et programme collines.

Recovery (Récupération) : Appuyez sur ce bouton pendant ou après la séance d'exercices pour commencer à mesurer le niveau de conditionnement de 1 à 6 (au bout d'une minute).

Choix de la séance d'exercices

Après avoir mis l'ordinateur sous tension, appuyez sur un des neuf boutons des programmes pour entrer dans le mode désiré. La fenêtre tuteur affichera alors chaque programme pendant trois secondes.

Il y a neuf programmes de base : programme démarrage rapide, programme manuel, programme à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, programme intervalle, programme des watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque, programme essai, programme BMI-BMR-FATT et programme collines.

Ensuite, la fenêtre tuteur vous demandera de commencer à pédaler ou d'appuyer sur le bouton MODE pour entrer les données. Ceci peut varier d'un programme à l'autre.

Entrée des paramètres de la séance d'exercices

Après avoir choisi le mode de la séance d'exercices (programme démarrage rapide, programme manuel, programme à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, programme intervalle, programme des watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque, programme essai, programme BMI-BMR-FATT et programme collines), vous pouvez prérégler plusieurs paramètres pour la séance d'exercices afin d'obtenir les résultats désirés.

Paramètres de la séance d'exercices : temps, distance, watts, calories et pouls.

Note : Certains paramètres ne sont pas ajustables dans certains programmes.

1. Une fois qu'un programme a été choisi, appuyez sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur

affichera « Select Time » (Choisissez le temps) pendant trois secondes et ensuite « Press Mode to Accept » (Appuyez sur MODE pour accepter). En même temps, « 0 :00 » du paramètre du temps clignotera.

2. Appuyez sur les boutons ▲▼ pour choisir la valeur désirée pour le temps. Appuyez sur le bouton MODE pour entrer la valeur. Un message-guide vous acheminera au paramètre suivant. Continuez d'utiliser les boutons ▲▼ pour choisir la valeur désirée, puis appuyez sur le bouton MODE pour entrer la valeur.
3. Après avoir entré les paramètres de la séance d'exercices, la fenêtre tuteur affichera « Start Pedaling » (Commencez à pédaler). Vous pouvez commencer la séance d'exercices en commençant à pédaler.

D'autres détails sur les paramètres de la séance d'exercices

Domaine	Étendue de l'affichage	Valeur par défaut	Augmentation/Diminution	Description
Temps	**0:00~ 99:00**	**00:00**	**± 1:00**	1. Lorsque l'affichage est à 0 :00, le temps compte en progressant. 2. Lorsque le temps est à 10 :00-99 :00, l'ordinateur compte à rebours jusqu'à 0.
Distance	**0.00~99.90**	**0.00**	**±0.10**	1. Lorsque l'affichage est à 0 :00, la distance compte en progressant. 2. Lorsque la distance est à 0.1-99.0, l'ordinateur compte à rebours jusqu'à 0.
Calories	**0~9995**	**0.0**	**±5**	1. Lorsque l'affichage est à 0.0, les calories comptent en progressant. 2. Lorsque les calories sont à 5-9995, l'ordinateur compte à rebours jusqu'à 0.
Watt	**20~400**	**20/100**	**±5**	La valeur des watts peut être ajustée seulement dans le programme Watt/Test.
Pouls	**40~220**	**90**	**±1**	Lorsque la fréquence cardiaque dépasse l'étendue ajustée, l'ordinateur alertera l'utilisateur ou l'utilisatrice.

Opération des programmes

1. Programme QUICK START (Démarrage rapide)

Après avoir mis l'ordinateur sous tension, appuyez sur le bouton QUICK START pour entrer dans le programme de démarrage rapide, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour ajuster la résistance pendant la séance d'exercices

2. Programme MANUAL (Manuel)

Appuyez sur le bouton MANUAL et ensuite sur le bouton MODE.

Réglage des paramètres pour le programme MANUAL

Le paramètre TIME clignote afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour ajuster la résistance pendant la séance d'exercices.

3. Programme USER (à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice)

Ce programme vous permet de créer un programme personnalisé que vous pouvez utiliser immédiatement et pour les séances d'exercices subséquentes.

Création de votre profil

Appuyez sur le bouton USER, puis sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur affichera « Select Profile » (Choisissez le profil) pendant quatre secondes. Le segment 1 clignotera. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour ajuster le chargement de la résistance. Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour passer au segment suivant. Continuez d'ajuster les 10 segments.

Entrée des paramètres pour le programme USER

Le paramètre TIME clignote afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices.

Note : Le profil des 10 derniers segments sera sauvegardé pour les séances d'exercices subséquentes.

Commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour ajuster le chargement de la résistance pendant la séance d'exercices.

4. Programme INTERVAL (Intervalle)

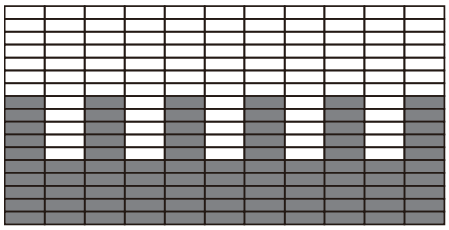
Appuyez sur le bouton INTERVAL, puis sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur affichera « Select Level » (Choisissez le niveau) pendant trois secondes.

Vous pouvez choisir trois niveaux (L1, L2, L3) à l'aide de + et -. Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour confirmer.

Entrée des paramètres pour le programme INTERVAL

Le paramètre TIME clignote afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide de + et -. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices.

Note : La résistance ne peut pas être ajustée en appuyant sur les boutons ▲ ▼ pendant la séance d'exercices.



5. Programme WATT (Watt)

Appuyez sur le bouton WATT, puis sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur affichera « Select Watt » (Choisissez Watt) pendant trois secondes alors que la valeur « 20 » clignotera. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour choisir la valeur des watts à partir de 20 W, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

Entrée des paramètres pour le programme WATT

Le paramètre TIME clignote afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices.

Note : Le profil affichera la valeur désirée des watts.

Commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices. Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour ajuster la valeur des watts pendant la séance d'exercices.

6. Programme HRC (Contrôle de la fréquence cardiaque)

Entrée des paramètres pour le programme Contrôle de la fréquence cardiaque

Appuyez sur le bouton HRC, puis sur le bouton MODE. Le paramètre TIME clignote afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices.

Note : Le profil affichera le chargement actuel de la résistance.

7. Programme TEST (Essai)

Appuyez sur le bouton TEST, puis sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur affichera la vitesse moyenne, la distance totale, le nombre total de calories et le pouls moyen de la dernière séance d'exercices pendant quatre secondes.

Ensuite, la fenêtre tuteur affichera « Select Watt » (Choisissez Watts) pendant trois secondes alors que la valeur « 100 » clignotera.

Appuyez sur les boutons ▲ ▼ pour choisir la valeur des watts à partir de 100 W, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

L'affichage du temps indiquera 10 :00 et ne peut pas être changé.

Après une période de 10 minutes, la vitesse moyenne, la distance totale, le nombre total de calories et le pouls moyen seront affichés.

8. Programme BMI BMR FATT (Indice de masse corporelle / rapport de métabolisme de base / gras)

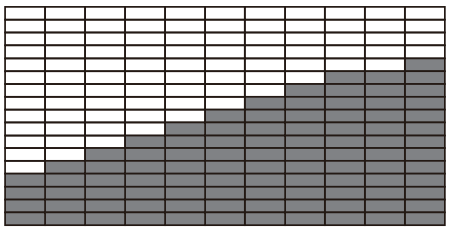
Appuyez sur le bouton BMI BMR FATT, puis sur le bouton MODE.

La fenêtre tuteur affichera « Select Age » (Choisissez l'âge) pendant trois secondes alors que la valeur « 30 » clignotera pour vous permettre d'ajuster votre âge à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant.

La fenêtre tuteur affichera « Select Gender » (Choisissez le sexe) pendant trois secondes alors que la valeur « 70 » clignotera pour vous permettre d'ajuster votre sexe à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant.
La fenêtre tuteur affichera « Select Weight » (Choisissez le poids) pendant trois secondes alors que le symbole du sexe clignotera pour vous permettre d'ajuster votre poids à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant.
La fenêtre tuteur affichera « Select Height » (Choisissez la taille) pendant trois secondes alors que la valeur « 175 » clignotera pour vous permettre d'ajuster votre taille à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur.
Appuyez sur le bouton MODE pour commencer la mesure. Tenez bien les poignées du pouls manuel.
Après que la mesure a été prise, l'affichage indiquera le pourcentage de la masse adipeuse, l'indice de masse corporelle et le rapport de métabolisme de base.
(Le pourcentage de la masse adipeuse et l'indice de masse corporelle alterneront dans la fenêtre tuteur chaque quatre secondes.)

9. Programme CLIMBING (Collines)

Appuyez sur le bouton CLIMBING et ensuite sur le bouton MODE. La fenêtre tuteur affichera « Select Level » (Choisissez le niveau) pendant trois secondes.
Vous pouvez choisir trois niveaux (L1, L2, L3) à l'aide des boutons ▲ ▼. Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour confirmer.
Entrée des paramètres pour le programme CLIMBING
Le paramètre TIME clignotera afin de vous permettre d'ajuster la valeur à l'aide de + et -. Appuyez sur le bouton MODE pour sauvegarder la valeur et passer au paramètre suivant. Continuez d'ajuster tous les paramètres désirés, puis commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices.
Commencez à pédaler pour commencer la séance d'exercices. Le chargement de la résistance ne peut pas être ajusté avec + et - pendant la séance d'exercices.



FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des bienfaits.

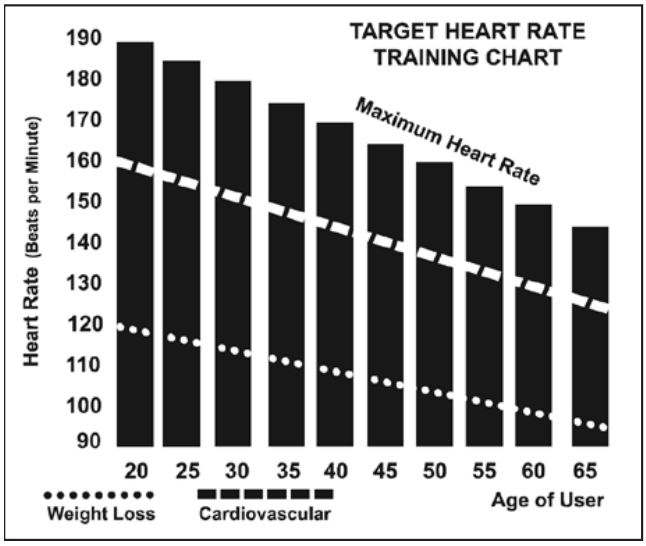
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 – votre âge, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

220 - 40 = (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.



Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

Avec tous les appareils elliptiques de contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser le moniteur de fréquence cardiaque sans avoir recours au programme de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut servir avec le mode manuel ou avec n'importe quel des neuf différents programmes. Le programme de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement la résistance au niveau des pédales.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

6	Minimum
7	Très, très léger
8	Très, très léger+
9	Très léger
10	Très léger+
11	Moyennement léger
12	Confortable
13	Assez difficile
14	Assez difficile+
15	Difficile
16	Difficile+
17	Très difficile
18	Très difficile+
19	Très, très difficile
20	Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

Entretien général et guide de dépannage

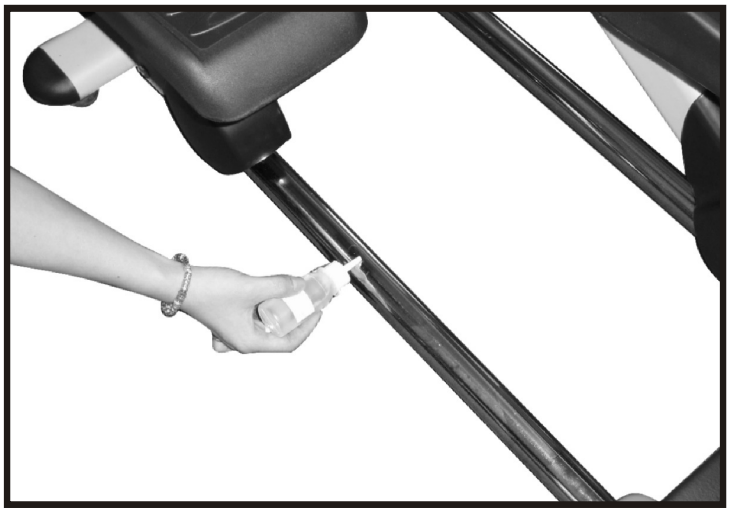
1. Essuyez tous les endroits où se trouve de la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
   i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : 90 % des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle sur les questions de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou au rail arrière qui n'a pas été nettoyé.
   ii. La saleté qui s'accumule sur les rails arrière et les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. L'accumulation de saleté sur les rails peut produire un bruit sourd que vous croyez provenir de l'intérieur du cadre principal de l'exerciseur elliptique parce que le bruit voyage et est amplifié dans les supports du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. L'accumulation persistante peut être enlevée avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, tel que le dos d'un couteau en plastique. Après avoir bien nettoyé les rails, appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les rails avec vos doigts ou un chiffon non pelucheux. Une mince couche de lubrifiant suffit; essuyez le surplus.
3. Si les grincements et les autres bruits persistent, vérifiez si l'appareil est au niveau. Quatre pattes de nivellement se trouvent en dessous des rails arrière. Utilisez une clef allen 14 mm (ou une clef réglable) pour ajuster les pattes de nivellement.

Bruits de l'exerciseur elliptique

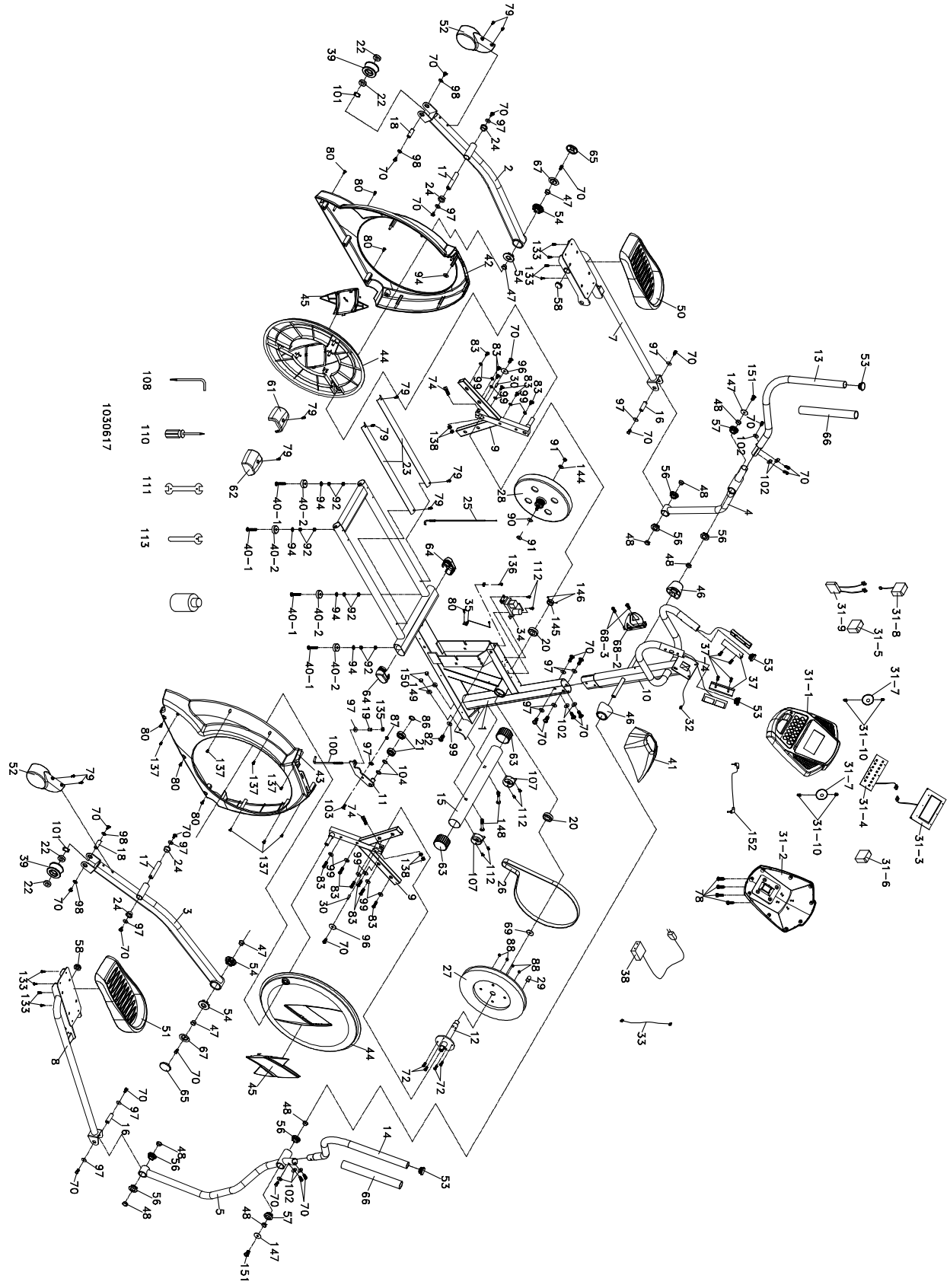
Votre nouvel exerciseur elliptique est conçu et fabriqué en suivant les normes et la tolérance les plus strictes dans l'industrie. Tous les exerciseurs elliptiques, peu importe le fabricant, comprennent une multitude de liens et de pièces mobiles. Même avec les tolérances mécaniques les plus serrées, il existe un minimum de jeu entre certaines pièces. Ce jeu inhérent peut causer quelques bruits sourds tels que des claquements. Ne vous attendez pas à ce que votre exerciseur elliptique fonctionne dans un silence complet.

■Lubrification de l’exerciseur elliptique

1. Versez 2 c.c. de lubrifiant sous le rail central. Vous devez lubrifier les rails à tous les trois mois.
2. Si vous croyez que l’appareil n’offre pas un fonctionnement lisse ou s’il est bruyant pendant l’exercice, lubrifiez le rail central avec 2 c.c de lubrifiant.



PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	**17450001**	Cadre principal	1
2	**17450002**	Levier de la pédale gauche (L)	1
3	**17450003**	Levier de la pédale droite (R)	1
4	**17450004**	Guidon inférieur gauche (L)	1
5	**17450005**	Guidon inférieur droit (R)	1
7	**17450007**	Tringle de connexion gauche (L)	1
8	**17450008**	Tringle de connexion droite (R)	1
9	**17450009**	Barre transversale	2
10	**17450010**	Tableau de la console	1
11	**17450011**	Assemblage de la poulie de tension de la chenille	1
12	**17450012**	Axe du pédalier	1
13	**17450013**	Bras pivotant gauche (L)	1
14	**17450014**	Bras pivotant droit (R)	1
15	**17450015**	Stabilisateur avant	1
16	**17450016**	Arbre de l'embout de bielle	2
17	**17450017**	Essieu de la pédale	2
18	**17450018**	Essieu de la roue coulissante	2
19	**17450019**	Manchon de l'embout de bielle	1
20	**17450020**	Coussinet 6005	2
21	**17450021**	Coussinet 6203	2
22	**17450022**	Coussinet 6003	4
23	**17450023**	Rail en aluminium	2
24	**17450024**	Bague Ø31 x Ø25,5 x Ø19 x 16+3T	4
25	**17450025**	Câble en acier 360 mm	1
26	**17450026**	Courroie d'entraînement	1
27	**17450027**	Poulie d'entraînement Ø330	1
28	**17450028**	Volant	1
29	**17450029**	Aimant	1
30	**17450030**	Clavette woodruff	2
31	**17450031**	Assemblage de la console	1
32	**17450032**	Câble de l'ordinateur 1100 mm	1
33	**17450033**	Cordon d'alimentation 600 mm	1
34	**17450034**	Moteur à engrenages	1
35	**17450035**	Capteur avec câble 300 mm	1
37	**17450037**	Assemblage du pouls manuel avec câble 850 mm	2
37~4	**17450037-4**	Vis à tôle Ø3 x 20L	4
38	**17450038**	Adaptateur de courant	1
39	**17450039**	Roue coulissante Ø82 en uréthane	2
40~1	**17450040-1**	Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x UNC16 x 2 po	4
40~2	**17450040-2**	Pied en caoutchouc Ø35 x 10 mm	4
41	**17450041**	Couvercle du tableau de la console	1
42	**17450042**	Boîtier latéral gauche (L)	1
43	**17450043**	Boîtier latéral droit (R)	1
44	**17450044**	Disque rond	2
45	**17450045**	Couvercle du disque rond	2

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
46	**17450046**	Couvercle de l'essieu du bras pivotant	2
47	**17450047**	Bague WFM-1719-12	4
48	**17450048**	Bague J4FM-1719-09	8
50	**17450050**	Pédale gauche (L)	1
51	**17450051**	Pédale droite (R)	1
52	**17450052**	Couvercle de la roue coulissante	2
53	**17450053**	Bouchon à tête ronde Ø32 (1,8T)	4
54	**17450054**	Bague Ø56 x Ø19 x 15L	4
56	**17450056**	Bague Ø42 X Ø19 x 15L	6
57	**17450057**	Bague Ø42 x Ø19 x 21L	2
58	**17450058**	Capuchon rond 32 x 2,5T	2
61	**17450061**	Couvercle du stabilisateur arrière gauche (L)	1
62	**17450062**	Couvercle du stabilisateur arrière droit (R)	1
63	**17450063**	Embout rond Ø60	2
64	**17450064**	Embout ovale	2
65	**17450065**	Couvercle de bague	2
66	**17450066**	Poignée en mousse	2
67	**17450067**	Rondelle de bague Ø52 x Ø8,2 x 1,5T	2
68~2	**17450068-2**	Porte-bouteille	1
68~3	**17450068-3**	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 12L	2
69	**17450069**	Entretoise de bague	1
70	**17450070**	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 15L	28
72	**17450072**	Boulon à tête hexagonale ¼ po x UNC20 x ¾ po	4
74	**17450074**	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x 35	2
78	**17450078**	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	4
79	**17450079**	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 15L	10
80	**17450080**	Vis à tôle Ø5 x 16L	7
82	**17450082**	Vis à tôle Ø4,8 x 38L	1
86	**17450086**	Anneau de retenue en forme de croissant Ø17	1
87	**17450087**	Écrou nyloc M8 x P1,25 x 7T	1
88	**17450088**	Écrou nyloc ¼ po x UNC20 x 8T	4
90	**17450090**	Écrou 3/8 po x UNF26 x 4T	1
91	**17450091**	Écrou 3/8 po x UNF26 x 11T	2
92	**17450092**	Écrou 3/8 po x UNF16 x 7T	8
94	**17450094**	Rondelle ordinaire Ø10 x Ø19 x 1,5T	5
96	**17450096**	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø35 x 1,5T	2
97	**17450097**	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø23 x 1,5T	14
98	**17450098**	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø20 x 1,5T	4
99	**17450099**	Rondelle ordinaire Ø6,5 x Ø19 x 1T	13
100	**174500100**	Crochet fileté M8 x P1,25 x 170L	1
101	**174500101**	Rondelle ondulée Ø17	2
102	**174500102**	Rondelle courbée Ø8 x Ø23 x 1.5T	8
103	**174500103**	Boulon mécanique M8 x P1,25 x 20L	1
104	**174500104**	Rondelle ordinaire Ø17 x Ø23,5 x 2T	2
107	**174500107**	Roue de déplacement	2

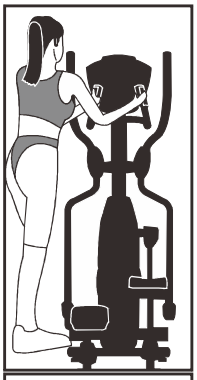
N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
110	**174500110**	Tournevis Phillips	1
111	**174500111**	Clef 12/14 mm	1
112	**174500112**	Vis à tôle Ø5 x 19L	6
113	**174500113**	Clef 12 mm	1
133	**174500133**	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	8
135	**174500135**	Écrou nyloc M8 x P1,25 x 9T	1
136	**174500136**	Vis taraudeuse 3.5 x 16L	1
137	**174500137**	Vis à tôle Ø3,5 x 16L	7
138	**174500138**	Écrou M8 x P1,25 x 6,3T	4
144	**174500144**	Écrou 3/8 po x UNF26 x 6T	1
145	**174500145**	Butoir de l'essieu	1
146	**174500146**	Vis pression à fente M5 x P0,8 x 5L	2
147	**174500147**	Rondelle ordinaire Ø8,5 x Ø26 x 2,0T	2
148	**174500148**	Boulon mécanique 3/8 po x UNC16 x 3 po	2
149	**174500149**	Écrou-capuchon 3/8 po x UNC16 x 12,5T	2
150	**174500150**	Rondelle courbée Ø10 x Ø23 x 1,5T	2
151	**174500151**	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 15	2
152	**174500152**	Câble audio 40 mm	1

Monter et descendre de l'exerciseur elliptique
IMPORTANT

L'exerciseur elliptique est muni de deux guidons à mouvement double et d'un guidon fixe.
Tenez toujours le guidon fixe en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique. Les nouveaux utilisateurs et les nouvelles utilisatrices devraient se familiariser avec l'utilisation de l'exerciseur elliptique en tenant d'abord le guidon fixe avant de passer aux guidons à mouvement double.

Après que vous êtes familiers avec l'appareil elliptique, vous pouvez utiliser les guidons à mouvement double pour profiter d'une séance d'exercices complète du corps. Les mains peuvent être placées sur les guidons à mouvement double à l'endroit qui convient selon votre grandeur et la longueur de vos bras.

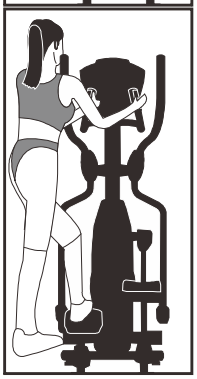
Faites toujours attention en montant et en descendant de l'exerciseur elliptique. Veuillez suivre les étapes de sécurité ci-dessous.

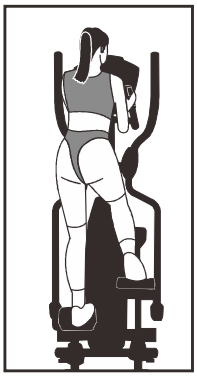


Assurez-vous que la pédale gauche est à la position la plus basse et tenez le guidon fixe à deux mains.

Placez le pied gauche sur la pédale gauche et assurez la stabilité.

Levez le pied droit sur l'appareil et placez-le sur la pédale droite. Assurez l'équilibre et commencez la séance d'exercices.

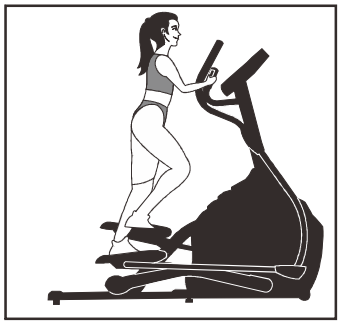




Important
Pour descendre de l'exerciseur elliptique, assurez-vous que l'exerciseur elliptique est complètement arrêté et renversez la procédure de montage.
Portez toujours des chaussures avec une semelle en caoutchouc, par exemple des souliers de tennis.
Gardez au moins une main sur le guidon fixe en tout temps, surtout en montant ou en descendant de l'exerciseur elliptique. Si vous faites de la marche en balançant les bras, ou si vous faites des exercices de force pour la partie supérieure du corps, assurez-vous de gardez l'équilibre. Tous les appareils de conditionnement devraient être installés et utilisés sur une surface solide au niveau.

Position appropriée

Votre corps devrait garder une position verticale pour tenir le dos droit. Gardez la tête dans une position verticale afin de réduire la tension dans le cou et la partie supérieure du dos.
Essayez de toujours utiliser l'exerciseur elliptique dans un mouvement rythmique et doux. Si vous n'êtes pas confortable ou si vous sentez que vous vous surmenez, il y a probablement trop de tension.

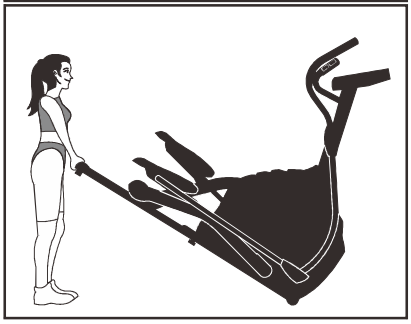


L'appareil elliptique peut être utilisé dans un mouvement de marche avant ou de marche arrière.

Dans un mouvement de marche arrière, fléchissez les genoux un peu plus. Plus de tension est mise sur les muscles du fessier et les muscles ischio-jambiers dans la marche arrière.

DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
L'exerciseur elliptique peut être déplacé d'une pièce à l'autre.

1. Placez-vous derrière l'exerciseur et assurez-vous que les bras pivotants sont alignés (une pédale en haut du disque elliptique et l'autre en bas).



2. Prenez la barre centrale du rail et levez le steppeur pour le déplacer.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'**endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'**endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'**absorption maximale d'oxygène.** On fait souvent référence à la **capacité aérobie** d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif *anaérobie* signifie *sans oxygène.* Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est

important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération
Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls
Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de

récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance
L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation
La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation
Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de portez des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

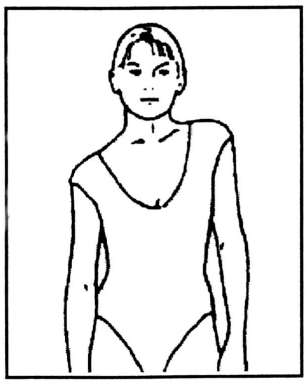
Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activités aérobiques à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine

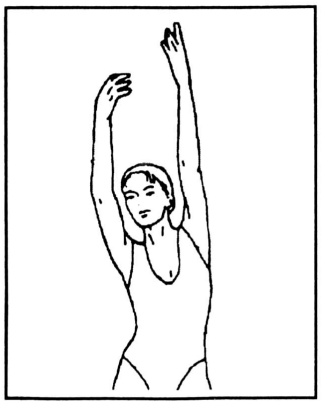
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



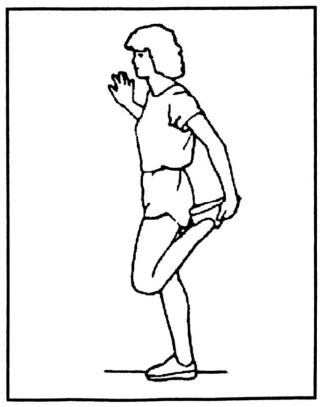
Étirement latéraux

Levez les bras latéralement au-dessus de la tête. Étirez le plus possible le bras droit vers le plafond, suffisamment pour étirer le côté droit. Répétez avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et, avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.

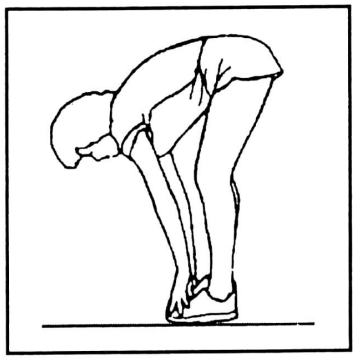


Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 seconds.

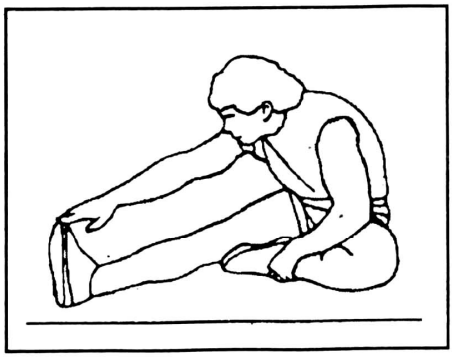
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



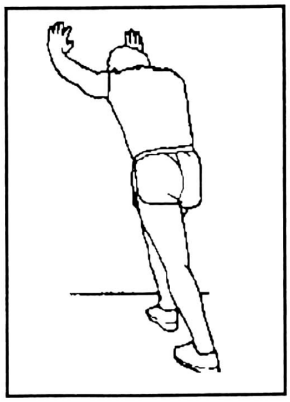
Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets/ tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tenduce et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplacant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



Dyaco Canada Inc.©2014